عالم اللحوم والطيور والاسماك

شريف عبدالكريم

عالم اللحوم

كفتة اللحم بالبطاطس

المقادير:-

١-نصف كيلو لحم مسلوق
٢-بطاطس سميكة القوام
٣- بقدونس مفرى
٤-كوب صغير من صلصة الطماطم
٥- عدد٣بيضة
٦-ملعقة سمن
٧- بصلة
٨-(ملح- فلفل- بهارات)
٩-ملعقة زيت
١٠- بقسماط

طريقة التحضير:

يفرم اللحم ويخلط بنصف حجمه من البطاطس ثم يتبل بالملح والفلفل والبقدونس المفرى ويضاف إليه البصل بعد فرمه وتشويحه في السمن حتى يصفر وتضاف بيضة لكل نصف كيلو من الخليط السابق يقطع الخليط قطعا متساوية ويشكل على هيئة مستد يرات ويراعى غمس اليدين في الدقيق حتى لا تلتصق العجينة بهما تغطىالمستد يرات المعدة بالبيض والبقسماط مرتين تحمر في السمن ترص الكفتة في طبق وتجمل بالبقدونس وتقدم صلصة الطماطم في قارب الصلصة

كفتة الفرن

١- نصف كيلو لحم مفروم من الفخذة ٠

٢- ثلاث معلق كبيره برغل ..

٣-(ملح – فلفل – بهار).

طريقة التحضير:

تخلط جميع المقادير نأتي بسيخ أو قلم من أقلام الكتابة ثم يشكل اللحم على شكل أصابع على القلم أو السيخ ثم تدهن الصينية بالسمن وترص الأصابع في الصينية ونضعها في الفرن لمدة ٢٠ دقيقة ...

كفتة البيض المسلوق

المقادير:-

١- نصف كيلو لحم مطروق..
٢- عدد ٦بيضات مسلوقة سلقا تاما...
٣- (ملح-فلفل- اسود)..
٤-نصف بقسماط .
٥- (١) كوب سمن أو زيت
٦- بصلة
٧ - بيضة غير مسلوقة تخفف بالمضرب

طريقة التحضير :

يطرق اللحم ثم يضاف إليه بصلة صغيرة مطحونة
ويعجن اللحم بالملح والتوابل ويقسم إلى أقسام متساوية ويرقق كل قسم على كف اليد المبلل بالماء أو الزيت حتى لا تلتصق ثم توضع البيضة المسلوقة في الوسط وتلف الكفتة عليها بالضغط جيدا وتصقت بمساعد ة الكف المبلل ويحمى الزيت وتحمر فيه الكفتة بعد أن تغمس في البيض المضروب ثم البقسماط ويمكن التقسيم حسب الرغبة وتجمل بالبقد ونس

الكفتة المقلية

المقادير:-

١- نصف كيلو لحم مفروم
٢- كوب زيت أو سمن حسب الرغبة
٣- رغيف توست مبلل
٤- بصله
٥- (ملح – فلفل اسود –بهار)

طريقة التحضير:-

تفرم البصلة ويفرم البقدونس ويطحن اللحم وتطحن معه البصلة ويخلط المفروم والبصل والبقدونس وقطعة الخبز مع التوابل والملح وتعجن المواد ثم تطحن ثانية وتقطع إلي قطع صغيرة بحجم عين الجمل ثم تشكل على هيئة أقراص أو أصابع وتحمر في السمن أو الزيت المقدوح وتقلب على جميع جهاتها ثم تقدم ساخنة ومعها سلطة الخيار....

الفخذه الضأني

المقادير :-

فخذه ضانى مسلوقة
نصف كيلوا ا بطاطس مسلوقة
نصف كيلوا فاصوليا ٠
ربع كيلوا بسله خضراء مسلوقة
(ملح – فلفل اسود – كمون –خل- كرفس)
ربع كيلوا جزر مسلوق
زيت ذره

طريقة التحضير :

تقطع الخضراوات المسلوقة مكعبات وتوضع في صينية ويضاف الملح والكمون والكرفس والخل والزيت ويقلب الجميع جيدا ثم توضع الخضراوات في سرفيس وتوضع الفخذة المسلوق فوقها بعد تقطعيها طرنشات وتقدم وحولها

المخ المحمر

المقادير:

مخ عجل بصلة صغيره خل ملعقتان من الدقيق ملعقة زيت سلطة ملعقتين ماء فاتر ٢بيضه

طريقة التحضير :

يسلخ الجلد المخ وينظف المخ من الأنسجة في الماء بعناية ويوضع في الإناء مع البصلة المقطعة والخل والماء ويبرد ويقطع قطع على شكل دوائر ويضاف قليل من المخ إلى الدقيق ويعجن بالزيت والماء ثم يخفق بالبيض ويضاف إلى الجميع ونحضر طاسة به زيت ويقدح ثم تغطية كل قطعة في العجينه وتوضع في الزيت حتى تتحمر تماما في ويستحب
إضافة معلقة نشا ة إلى الزيت كي لا تتفكك ويجمل بالخضراوات..

الهامبرجر

المقادير:

نصف كيلو لحم مفروم – كوب خبز إفرنجي جاف مطحون - نصف كيلو عصير طماطم - واحد بيض مخفوقة جيدا- نصف معلقة صغيرة ملح - ربع ملعقة صغيرة فلفل

الطريقة :

تخلط جميع المواد جيدا وتهيا على شكل أقراص سمك القرص ٢ سم وتوضع تحت الشواية في الفرن بحيث يكون سطح الأقراص بعيدا عن متناول النار وتشوى الأقراص لمدة عشر دقائق ثم تقدم ساخنة

كلاوى مشوية

المقادير:

نصف كيلو كلاوى زيت ذر ملح فلفل

الطريقة:

تشوى كل كلية نصفين وتنظف من الجلد وتشك في سيخ بحيث يكون النصف المقطوع من اسفل وتدهن بالزيت وتسوخ على نار فحم صافية مع مراعاة إنضاج النصف المقطوع أولا ثم تستخرج من السيخ وترص في طبق ويرش فوقها الملح والفلفل وتقدم ساخنة ٠

الكباب المشوي

المقادير:

نصف كيلو لحم مع قطعه دهن- ماء بصل-فلفل بهار عصير ليمون- طماطم مقطعة شرائح - بصلة مقطعة شرائح ..

الطريقة :

يقطع اللحم قطعا متساوية ويتبل بالملح والفلفل والبهارات وعصير الليمون ويترك نصف ساعة ثم يوضع في السيخ المدهون بالزيت

قطعة لحم قطعة دهن حلقة بصل حلقة طماطم وتشوى على نار فوق الشواية وتقلب في آن لآخر حتى تنضج وقد يضاف إليها العصير المتخلف من عملية النضج وقد ويفضل تسويتها على الفحم ٠

الكوارع

١- أرجل كوارع - ملح -فلفل- بهار – نصف طماطم – نصف رأس ثوم

الطريقة: تنظف الكوارع بإزالة الشعر والحوافر وتكسر بسكين حادة ثم تغسل ثم توضع في إناء على النار به ماء حتى يغلى ثم يضاف إليها الكوارع حتى تنضج ثم يحمر الثوم ويضاف إليه الطماطم لمدة ١٥- دقيقة ثم تضاف إلى الكوارع...

كفتة الحمص

المقادير:

كيلو لحم مفروم- بصلتان ورأسا ثوم مفروم – بيضتان – ٥ ملاعق حمص - ملح فلفل – بهارات

طريقة التحضير :

ينظف الحمص بزغ القشر ثم يدق وينخل ناعما مثل يدق وينخل ناعما مثل الدقيق يفرم البصل والثوم ويدق جيدا سويا ثم يضاف الحمص ويدق ثانيا٠ يضاف البيض ليجعلها طريه ثم تشكل بشكل أصابع وتحمر وتوضع في أيناء ويضاف لها كوب ماء وترفع على النار حتى يتم نضج الكفتة مع مراعاة جفاف الماء ثم تقدم مجمل بالشبسى

كفتة اللحم بالأرز

المقادير :

ربع كيلو لحم مفروم – بيض وبقسماط – بصلة ٤ فصوص ثوم - سمن أو زيت زره - ملح فلفل - نعناع جاف - كوب أرز مسلوق.

الطريقة التحضير :

١- يفرم اللحم مع البصل والثوم والنعناع والأرز المسلوق ويتبل بالملح والفلفل ويعجن مع بيضة على شكل خاص ويطهى على بخار الماء في مصفاة على وعاء به ماء ويغطى بالبيض والبقسماط ويحمر ويجمل بالبقدونس .

الكبدة المحمرة بالدقيق

المقادير :

١- كيلو كبدة مقطعة شرائح

٢- ٢- ملعقة دقيق - بقدونس مفروم عصير ليمونة ملح فلفل – سمن للتحمير بطاطس شيبسى ٠


عالم الطيور

الدجاج المسلوق

<u>المقادير:</u>

دجاجة متوسطة الحجم –بصلة متوسطة – ملح بهار فلفل حبهان ٢قرن فلفل..

٢بيضة مسلوقة ٢ حبية طماطم

<u>الطريقة :</u>

يوضع ٢ لتر ماء في إناء ومعه بصلة متبله ثم توضع الدجاجة في الماء بعد تقطيعها أربعة أجزاء وترفع على النار حتى تغلى ويبيض لونها ثم تغسل بالماء البارد ثم يوضع ماء جيد على الدجاجة وتترك على نار متوسطة مع البصلة والفلفل والحبهان مع نزع الريم ..

الدجاج المشوي

<u>المقادير :</u>

دجاجة متوسطة الحجم - ملعقة عصير ليمون – نصف رأس ثوم مفرى – ملح – حتى تتبل جيدا حتى تتبل بهار - ٢ملعقة زيت – حزمة بقدونس مفرى ٠

<u>الطريقة :</u>

بعد تنظيف الدجاجة - وإزالة الشوائب وتقطع طوليا وتتبل بالليمون - والزيت والثوم والبهارات وتترك حوالي ٢٠ دقيقة حتى تتبل ثم تشوى على نار هادئة وتسقى

بالخليط الذي نقعت فيه وتقلب حتى تنضج وتقدم ساخنة على طبق مفروش بالشبسى

الدجاج المسبك

المقادير:

واحدة دجاجة متوسطة- جزرة – قطعة كرفس –١بصلة - ملح فلفل - حبهان ١ ملعقة سمن كوب ماء

الطريقة :-

يجهز الدجاج ، ويغسل جيدا ، ويقطع إلى أربعة أ أقسام ، ثم يحمر في السمن ثم توضع البصلة المقطعة والجزر والكرفس والماء والحبهان . ويتبل بالملح والفلفل .

- يرفع الإناء هادئة حتى يتضح الدجاج ، ويضاف ماء كلما لزم الآمر لتمام النضج . ثم تنشل قطع الدجاج ويصفى الخضر
يقدم مع طبق الأرز ، ومعه الصلصة المصفاة .

الحمام المشوي

المقادير :

٤ حمامات – زيت ملح فلفل

الطريقة :

ينظف الحمام ويبطط بالمطرقة ويدهن بالزيت ويملح على نار هادئة

الحمام بالفريك

المقادير : -

زوج من الحمام كوب فريك . ٢ بصلة متوسطة ١ ملعقة سمن ملح فلفل . حبهان

الطريقة : -

- يجهز الحمام وينظف أحشاؤه ، ويغسل جيدا
_ تقطع كبد وقوانص الحمام وتغسل
- تجهز خلطة الحشو من الفريك والبصل المفروم المدعوك بالملح والفلفل وتضاف قطع الكبد والقوانص . ويخلط الجميع.
- يحشى الحمام بالخلطة السابقة ويكتف ثم يوضع فى اناء به ماء مغلى به بصله مقسمة وملح وفلفل وحبهان .
- يرفع الآناء على النار حتى ينضج ثم يصفى ويحمر فى قليل من السمن ثم يقدم على طبق مفروش بالبقدونس

الآرانب

المقادير :

أرنب كبير الحجم ملح فلفل أسمر
٢بصلة حبهان مستكة ٢ ملعقة كبيرة سمن

الطريقة :-

يجهز الأرانب بعد ذبحه وسلخه ، ثم تخرج الأحشاء ويغسل جيدا، ويقسم إلى أجزاء
- ترفع الحلة وبها نصفها ماء على النار وتضاف إليها ملح ، وفلفل أسمر وحبهان ومستكة والبصل ، ٢طماطم مقطعة إلى أجزاء وتترك على النار حتى تغلى ويوضع بها قطع الأرنب يترك حتى ينضج اللحم ثم ينشل من الماء يقدح السمن في طاسة ويحمر الأرنب ويقدم مجمل بالخضراوات..

ملوخية بالأرانب

المقادير :-

نصف كيلو ملوخية خضرة أرنب متوسط الحجم كسبرة خضراء كسبرة ناشفة بصل خل ثوم

الطريقة:-

يقطع الأرنب إلى أربعة ويسلق على نار متوسطة مع وضع البصلة ثم ينشل بعد نضجه نفرم الكسبرة مع الثوم وتدق بالملح والكسبرة الناشفة ويقلى هذا في السمن يضاف بعد ذلك إلى الشوربة ويغلى مدة ٣ دقائق تفرم الملوخية ناعمة وتضاف إلى الشوربة مع عصير الليمون وترفع على النار مدة ٧ دقائق ويضاف بعدها تقليك الثوم ..



الآسماك

السمك المقلي

المقادير:

كيلو سمك بياض – ٢كوب دقيق – زيت ملح فلفل نصف رأس ثوم -٣كوب ماء – حزمة بقدونس مفرية ناعما

الطريقة :-

نضع الماء في إناء ثم نضيف إليه الثوم المفرى والبقدونس
نضيف الدقيق علي مرات
يقطع السمك إلى قطع مستطيلة ويملح بالمح و الخل ويغطس في العجينه ويحمر في زيت ويقلب على الوجهين٠

الكابوريا المحشية

المقادير:

كابوريا مسلوقة – معلقة خل صغيرة – ملعقة فلفل أحمر مدقوق صلصة حريفة خيار مخلل مفروم صلصة سمراء فتات خبز ناشف رشة شطه مستردة ملح فلفل٠

الطريقة :

يخرج لحم الكابوريا من بطنه وأرجله ثم تسخن الصلصة السمراء وتضاف إليها باقي المواد واللحم الكابوريا ويقلب المخلوط على النار حتى يسخن . ينظف قشر الكابريا ويملأ بالخليط ويرش بفتات الخبز ويوضع في الفرن معتدل لمدة عشر دقائق ثم يقدم مجملا بالبقدونس ٠

صيادية السمك

المقادير :

كيلو سمك بورى – ٢كيلو ونصف كيلو أرز – بصلتان ملح – فلفل كمون – ليمونتان ودقيق وطحينه الطريقة : ينظف السمك ويقطع ،ويقدح الزيت ثم تغمس قطع السمك بخليط الدقيق والملح والكمون وتحمر فى الزيت قليلا ثم ترفع وتصفى ويرفع الزيت من على النار ويقشر البصل ويفرم ويؤخذ نصف كوب زيت التحمير ويوضع في إناء على النار معتدلة ثم يضاف البصل ويقلب على النار قليلا ثم يرفع الإناء من على النار ينقى الأرز ويغسل ويصفى ثم يرفع البصل من القدر وينتزع الشوك من قطع السمك المقلي وتصفى القطع في قاع الإناء مكان البصل يخلط الأرز والبصل المقلي ويسكب فوق السمك توضع كمية من الماء في إناء على النار ويضاف أليها الملح والكمون حتى يغلى من على النار يوضع إناء السمك والأرز على النار خفيفة ويضاف إليه الماء الممزوج بالملح والفلفل دون تقليب الآرزيهز الآناء قليلا حتى يحرك الأرز مع المحافظة على ترتيبه في الآناء ويرفع على نار لمدة ربع ساعة ويرفع البصل عن النار حتى يبرد ثم يضاف عصير ليمون إلى نصف كوب طحينة وتمزج جيدا ثم يضاف البصل ومرقة إلى مزيج الطحينة ويحرك حتى تصبح الطحينة ملساء يقلب إناء السمك فوق صنية ويترك فوقها ثلاث دقائق حتى تقلب الصيادية تماما يرفع الآناء عن الصيادية ويجمل سطحها بالصنوبر المحمر حسب الرغبة وتقدم ساخنة مع صلصة الطحينة والبصل ٠

السمك بالطحينة البيضاء

المقادير :

١كيلو سمك نصف كوب طحينة بيضاء نصف كوب عصير ليمون ٢ليمونة لدهن السمك ٦فصوص ثوم مهروس زيت للقلى ملعقة شاي من كل من فلفل أسمر وكمون وكزبرة جافة مطحونة وملح٠

الطريقة :

ينظف السمك جيدا ثم يغسل ويجفف يدهن السمك بالليمون وتخلط نصف كمية البهارات وتحشى بها السمك ثم يقلى في الزيت يضاف إلى الطحينة عصير الليمونية وربع كوب ماء ويضاف إليها النصف الباقي من البهارات والملح يرص السمك في طبق ويصب علية خليط الطحينة بالليمون ويقدم مزينا بالبقدونس ٠

وجبات اخرى متنوعة

صنية *الكوسة*باللحمة المفرومة

المقادير :

١-عدد٢كيلو كوسة للحشو.

٢-كيلو طماطم.

٣- نصف كيلو لحم مفروم .

٤-نصف كيلوأرز.
٥-بصلة واحدة.
٦- ٢معلقة سمن.
٧-٣قرن فلفل+بعض الخضراوات التي تعمل على إعطاء رائحة جميلة.
طريق-تعمل على تقو ير الكوسة - تعصج اللحم بالطريقة السابقة

٣ - تعصر الطماطم ثم تفرم البصل
٤- تضع السمن أو الزيت على النار ويضاف اليها المقادير وتقلب لمدة ٥ دقائق على النار ثم نأتي بالكوسة ونضع الخلطة فيها ثم ترص في صنية وتوضع في الفرن على نار هادئة لمدده ١٥ دقيقة..

مكرونة باللحم والخضر

المقادير:
نصف كيلو مكرونة مسلوقة
ربع كيلو لحم مفروم
٢معلقة سمن كبيرتان

١بصلة متوسطة مفرومة
ملء فنجان شاي جزر إفرنجي مقطع قطعا صغيرة
ملء فنجان شاي عصير طماطم
٢- ملعقة كبيرة جبن رومي مبشور ملح فلفل
الطريقة:
تضاف الصلصة إلى البيض بعد رفعها من على النار مع التقليب السريع بالمضرب ويتبل بالملح والفلفل

تخلط المكرونة بنصف مقدار الصلصة وتقلب جيدا
يضاف عصير الطماطم ويتبل الخليط ويترك على النار حتى يتبل ماء الطماطم
تضاف المكرونة المسلوقة وتخلط جيدا ثم يوضع الخليط في طبق فرن (صنية)
يرش السطح بالجبن الرومي المبشور ويوضع فى فرن متوسط حتى يحمر الوجه ثم تقدم ساخنا

المكرونة بالبشامل

المقادير :

١- نصف كيلو مكرونة أقلام ٢- نصف كيلو لحم عصاج
كوب دقيق -ثلاث كوب لبن -ثلاث بيضات بلدي ملح فلفل اسود

الطريقة:

تسلق المكرونة مع عدم النضج الكامل ثم تصفى
نضع السمن على النار ونتركه بعض الثواني ثم نضيف إليه الدقيق مع التقليب حتى يحمر قليلا ثم يبعد عن النار ثم يضاف إلية اللبن الغلي مع التقليب الجيد حتى تصبح العجينة مثل الكريمة ثم نضع ٢بيضة علىالباشمل

نضع نصف مقدار البشامل علىالمكرونة مع التقليب - ثم نضع البيضة على باقي العجينة ثم نضعها على النار بعض الثواني ثم نتركها حتى تهدئ ونضع بعض من البشامل في الصينية ونضع نصف مقدار المكرونة مع وضع العصاج في اللحم على المكرونة ثم وضع النصف الآخر من المكرونة مع تغطية الوجة بقدر الباشمل الباقي ثم نتركها في فرن متوسط الحرارة ٢٠ دقيقة ..

طاجن المكرونة بالعصاج

المقادير :

نصف كيلو مكرونة أقلام
نصف كيلو من لحم العصاج نصف كيلو طماطم
٢- معلقة سمن نلح فلفل بهار
١- تسلق المكرونة مع عدم النضج الكامل

طريقة التحضير:

تصفى الطماطم ثم نضع السمن على النار ثم نضيف إليه الطماطم ثم نتركها على نار متوسطة الحرارة حوالي ١٠ دقائق ثم نأتي بالطاجن ونضع فيه نصف الطماطم ونصف المكرونة مقدار العصاج ثم نضيف باقي المكرونة ثم نضيف باقي الطماطم على وجها مع الغطاء المحكم ثم نضعها في فرن متوسط الحرارة حوالي ٢٠ دقيقة ..

طريقة عصاج اللحم

المقادير:

نصف كيلو لحم مفرى
٢- بصلة صغيرة
٣- معلقة سمن ٤- ٢ قرن شطة أخضر ملح بهارت

الطريقة :

نضع السمن على النار ثم نضيف إلية البصلة المفرية ونضيف إلية الشطة المفرية مع التقليب حتى الاصفرار ثم نضيف اللحم إليه والملح الفلفل الأسود والبهار مع التقليب حتى النضج أي تركها على النار حوالي ١٥ دقيقة على نار متوسطة ثم ..يضاف إلى الشي ٠

الكرنب المحشى

المقادير :

كرنبة – ١ كيلو أرز – نصف كيلو لحم ضانى مفروم – ملعقتان سمن بصلة وتوابل عصير ليمونتين

الطريقة :

يفصل ورق الكرنب واحدة بدون تمزيقه ويرص في إناء ويغطى بماء وملح ثم يوضع الآناء على النار عشر دقائق حتى يذبل الورق ثم ينشل من الماء ويصفى ويفصل عن أعناقه يخلط الأرز بعد غسله باللحم والسمن والبصلة المخروطة والتوابل ويقطع الورق قطعا مربعة ويحشى بالمخلوط ولف بنظام ويرص في إناء مدهون بالسمن ثم يغمر بالمرق الساخن أو الماء المغلي ويوضع على النار

حتى ينضج ويتشرب بالماء ثم يرص في طبق كبير ويقدم مرشوشا عليه عصير الليمون والصلصة البيضاء ..

طاجن البطاطس المحشو باللحم

المقادير :

٢كيلو بطاطس متوسطة الحجم نصف كوب صنوبر نصف كوب لحم مفرومة نصف كوب عصير ليمون ١ بصلة مفرومة ٢ونصف كوب ماء ٢كوب زيت ملح فلفل بهارات قرفة ٢كوب زيت

الطريقة :

-تقشر البطاطس وتغسل جيدا ثم تفور بمفورة ويجوف داخلها ثم تحمر البطاطس المنقور في الزيت المقدوح تفرم البصلة فغرما ناعما وتقلى في الزيت ثم يرفع ، ثم يحمر الصنوبر في الزيت ثم يرفع -يخلط اللحم المفروم بالبصل المبشور المقلي ، ثم يضاف إلية الملح والصنوبر ويتبل بالفلفل والبهارات والقرفة ويخلط جيدا ويقلب على نار هادئة لمدة ربع ساعة٠ ثم يترك ليبرد قليلا

تحشى البطاطس المقلية بالخلطة السابقة ثم ترص في طاجن مدهون بالسمن ٠ ثم تسقى بالماء والملح وعصير الليمون ويزج به في فرن حار لمدة ثلث ساعة ثم تسقى بالماء والملح وعصير الليمون ويزج به في فرن حار لمدة ثلث ساعة ثم تهدا الحرارة حتى تهدأ تماما ٠ وتقدم ساخنة مع أطباق الأرز..

طبق البامية باللحم

المقادير :

١كيلو جرام بامية نصف كيلو طماطم نصف كيلو لحم مقطع قطعا صغيرة بصلة نصف رأس ثوم ٢ ملعقة كبيرة سمن

الطريقة

- تنظف البامية وتجهز ثم قليلا في السمن ثم تخرج وتوضع في إناء
- يحمر البصل المفروم في السمن المتبقي ، وعندما يصفر لونه يضاف إليه اللحم المقطع ويقلب
- يضاف قليلا من الماء مع الملح والفلفل ، ويترك الآناء على النار لمدة لا تقل عن ١٥ دقيقة
- يرفع اللحم ويرص في قاع الحلة الصغيرة ثم توضع فوقه طبقة من البصل المفروم ٠ وترص البامية فوق بعضها طبقات بنظام

- يضاف عصير الطماطم ، وباقي الماء ، وتوضع على نار هادئة حتى تنضج
- تترك لتبرد قليلا ثم تقلب الحلة في طبق كبير الحجم فتأخذ شكلا جميلا وتقدم ساخنة

- صنية البطاطس بالفراخ

- المقادير :
- ٢كيلو بطاطس – فرخه – كيلو طماطم - بصله – ملح وفلفل وبهارات – ملعقتان سمن – مرق
- الطريقة : تقشر البطاطس وتقطع إلى حلقات متساوية السمك – تغسل بالماء الفاتر ثم ترفع من ماء الغسيل في طاجن فرن مصنوع من الفخار مدهون جوانبه بمقدار كاف من الزبد يوضع مقدار البطاطس على أن يغطى بمقدار اللبن بعد غليه يوضع اللازم من الملح والفلفل يوضع الطاجن بعد ذلك على نار هادئة لمدة نصف ساعة على الآفل ثم يضاف إليه ثلاثة أرباع مقدار الكريمة وكمية من الزبد يوضع بعد ذلك في الفرن متوسط الحرارة لمدة ساعتين ونصف على أن يضاف إليه باقي مقدار الكريمة على وجه الطاجن في منتصف الوقت المحدد للنضج وتقدم ساخنة كما أنها تعتبر وجبه غذائية كاملة ساعة ونصف حتى تنضج الفرخة

الشكشوكة

المقادير :
٢فلفل أخضر – ٤ بيضات ٤حبات طماطم مقطعة ملعقة صغيرة فلفل أسود ٣ ملآعق زيت زيتون رأس ثوم المفروم ملعقة صغيرة كمون ملح وبهار الطريقة : اقلى الفلفل المقطع الى شرائح صغيرة فى الزيت حتى ينضج
أضيفى الثوم المفروم ٠ والملح والبهار ، والفلفل الآسود
حركى المزيج باستمرار
أضيفى الطماطم والبيض ، واتركى الخليط على نار هادئة حتى ينضج٠
أومليت الخضروات والبصل الآخضر المقادير
٨بيضات ١ باقة من البصل الآخضر ٢معلقة كبيرة بسلة سوتية ٢ معلقة من البطاطس سوتيه ومقطعه مكعبات صغيرة ٢ معلقة زيت كبيرة +ملعقة زبد كبيرة ملح فلفل كمون نصف ملعقة صغيرة بابريكا الطريقة يقطع البصل بعد

غسلة جيدا إلى ترنشات (الجزء الأبيض ويقطع الأوراق الخضراء إلى ترنشات طولية حوالي ٥ سم ويقلب البصل في الزيت والزبد) وينشل وتقلب الخضر وات السابق سلقها في قليل من الماء أو على البخار (مقطعة مكعبات صغيرة) وتتبل بالملح والفلفل ويضاف إليها حلقات رؤوس البصل تلآبيض السابق تقليبه في الزيت والزبد وينشل الجميع يخفق البيض ويتبل بالملح والفلفل وقليل من البابريكا ويضاف أليه الخضر المتبلة ويحتفظ بالأوراق الخضراء للبصل للتجميل يوضع المتقي من الزيت والزبدة في طاسة كبيرة ويلقى فيها خليط الأمليت وتهز الطاسة عدة مرات ويرفع الحواف بسكين أو شوكة رفيعة لنمسح للسائل أن يحمر من جميع الجهات ٠

- يقلب الأمليت على الجهة الأخرى على طبق ثم يعاد للطاسة ويوضع قليل من الزيت والزبد وتهدأ النار حتى ينضج تماما فيطوى على نفسه كنصف دائرة ويترك دقيقتين ثم يرفع على النار ٠
- - ثم يغرف على سرفيس التقديم ويجمل حوله بأعداد البصل الأخضر ويقدم ساخنا في الحال ٠
-

ا ومليت التونة وصلصة الطماطم

من ٦ إلى ٨ بيضات حسب الحجم
ملعقة زبد متوسطة علبة تونه بالزيت
٢ملعقة زيت –نصف معلقة ملح –فلفل احمر ناعم –٢ملعقة كريمة –صلصة طماطم- نصف كيلوا طماطم –٢بصله – زعتر –فلفل اسود – شبت- بقدونس – كزبرة مفرى

<u>الطريقه :-</u>

نبدأ بتحضير صلصة الطماطم قشري البصلة وافريه وقطعي الطماطم إلى أربع قطع وضعي الجميع في كسروله مع الزعتر وورق اللورا وقليل من الملح وهدئي النار حتى ينضج مدة ١٠ دقائق تقريبا مع إحكام الغطاء
-ضعيها في الخلا ط أو مصفاة الخضر وات

أومليت سافويارد باللحم والجبن

هذا الطبق يستغرق تحضيره خمس دقائق ومدة الطهي ١٠ دقائق سهل التنفيذ ويكفى أربعة أشخاص ويمكن مضاعفة الكمية حسب عدد الأسرة
<u>المقادير:</u>

٨بيضات كبيرة الحجم ١ كوب جبن جروبير مبشور ٤ قطع لحم روستو متبقي من اليوم السابق أو أي نوع من اللحم المتبقي الجاف ٢ ملعقة زبد ملح ، فلفل ٠

الطريقة :

قطعي اللحم قطع صغيرة ، وابشرى الجبن وادهني طاسة كبيرة الخاصة بالآومليت بالزبد ٠

-أخفقي البيض وأضيفي نصف كمية اللحم والجبن المبشور وتبلى الخليط بالملح والفلفل ٠

-ضعي الطاسة على النار ثم صبى فوقها البيض المتبل وارفعي النار حتى يبدأ البيض في التماسك فتهدأ النار ويهز من جميع الجهات حتى ينضج الآمليت٠

- يطوى الآمليت نصفين وترفع النار قليلا ثم يقلب فى السرفيس المعد للتقديم ٠
- -يرش الوجه وهو ساخن ببقية الجبن المبشور ويجمل حوله بمكعبات اللحم المتبلة ويقدم في الحال٠
- يلاحظ أن الآمليت سيكون ذهبي اللون من الخارج ،لينا إلى حد ما من الداخل ويمكن إضافة ملعقة لبن عند عمل الآمليت للبيض

المخفوق فيساعد على ذلك وتحصلين على أحسن النتائج من ناحية الطعم والقيمة الغذائية٠

أرز بالكبد والكلاوي

المقادير :

كوبان أرز- ملعقتان كلاوى وكبد- ملعقة صلصة طماطم – ملح وفلفل وبهارات- بصلة صغيرة –ملعقة سمن ٠

الطريقة :

يسيح السمن وتحمر فيه البصلة المخرطة ثم تقطع الكبد والكلاوى قطعا صغيرة ويضاف إليها ملعقة من الصلصة مع قليل من الماء وتحمرا تاما حتى تجف الصلصة ولا يتبقى منها الآ مقدار ملعقتين . توضع هذه الصلصة في إناء ويوضع الأرز فوقها ثم يقلب الإناء في طبق كبير مستدير ويقدم ٠

طاجن السمك بالأرز..

المقادير:- ١

كيلو سمك ثعبان – ٢بصلة –١كيلو أرز –١٠ فصوص ثوم –نصف فنجان زيت – ملح فلفل وكمون

الطريقة :-
يغسل السمك وينظف ويسلخ جلده ، ثم يقطع إلى قطع مناسبة ويعاد غسله جيدا ثم يتبل بخلطة الثوم والكمون ٠

- ترص قطع السمك فى طاجن مدهون بالزيت ، ثم يقطع البصل الى ش
-
- رائح ويحمر فى مقلآة بها زيت حتى يصفر لونه ، ثم يصب على قطع السمك فى الطاجن ، ويغطى ويوضع فى فرن حار لمدة ٣ دقائق
- - يحمر الآرز المغسول جيدا فى قليل من الزيت ، مع اضافة قليل من الملح ويضاف الى طاجن السمك ويسوى سطحه ٠ ثم يغطى بكوبين من الماء الساخن حتى يغطى الآرز ، ويغطى الطاجن ويزج به فى فرن متوسط الحرارة ، ويرفع قبل النضج بقليل
- حتى يحمر سطح الآرز٠
- يقدم الطاجن

القلقاس بالسلق الآخضر

المقادير
١كيلو قلقاس- نصف كيلو لحم ضأن – سلق أخضر وكزبرة خضراء- رأس ثوم – ملعقتان سمن ملح وفلفل٠
الطريقة:
يقشر القلقاس ويقطع مكعبات ٠ يسلق اللحم وقبل أنينضج بقليل يضاف القلقاس ويترك على النار حتى ينضج تؤخذ أوراق السلق والكزبرة الخضراء بعد غسلها وتجفف على نار معتدلة ثم يضاف اليها السمن وتقلب الى أن تجف تماما ثم يضاف الثوم المدقوق ، وبعد تحميره يوضع هذا المخلوط فى هون ويدق حتى يصير ناعما ثم يضاف الى القلقاس ٠

القلقاس بصلصة الطماطم

المقادير :
١كيلو قلقاس-نصف كيلو لحم – نصف كيلو طماطم – بصلة- ملح وفلفل وبهارات- ملعقتان سمن٠
الطريقة:تشوح بصلة مخروطة فى السمن وتضاف قطع اللحم وتقلب حتى تحمر ثم

- يضاف عصير الطماطم ٠ وبعد نضج اللحم يضاف القلقاس بعد تقطيعه مكعبات كما تقدم ٠

طريقة عمل البيتزا

<u>المقادير</u> :كوب ماء دافىء- ملعقة كبيرة سكر سنترفيش-٣كوب دقيق-ملعقة كبيرة خميرة جافة أو قطعة خميرة جافة أو قطعة خميرة بيرة طازجة فى حجم عين الجمل.
ربع كوب زيت نقى (زيت ذرة أو زيتون)

<u>طريقة عمل العجينة</u> :
تسال الخميرة الجافة أو الطازجة بأن يضاف السكر للخميرة وتقلب باللمعلقة حتى تسيل ثم السكر للخميرة وتقلب باللملعقة حتى تسيل ثم يضاف لها مقدار الماء الدافىء مع ملاحظة ألايكون الماء ساخنا حتى لا يقتل الخميرة فى مكان دافىءوذللك لمدة خمس دقائق حتى تتكاثر ونعرف ذللك عندما ترتفع الخميرة وتظهر فقاقيع على السطح.

٢- نحضر اناء عميق ويتم وضع الدقيق (يتم حجز ربع كوب من الدقيق)مع الملح ثم نعمل حفرة فى الوسط ويصب يها خليط الخميرة الساب وتجهزه ويلب حتى يتحد الدقيق بالسوائل وتبدأ العحينة فىالتماسك.
٣- تقلب العجينة على سطح ناعم مرشوش بالدقيق وتلت برفق مع دهن اليدين بالدقيق ثم يضغط على العجينة لآسفل بباطن اليدين ثم ترفع الى الأمام ثم تثنى على بعضها مرة أخرى ثم تدار ربع دورة وتكرر العملية مرة أخرى وهذه العملية تستغرق حوالي ٥ دقائق على أن تستمر في عملية العجن حتى نحصل على عجينة ناعمة مرنة من ١٠-١٥ دقائق ...
٤- ملحوظة : نترك العجينة لمدة ساعة قبل الاستعمال ..

بيتزا اللحم المفروم

<u>المقادير</u> : مقدار من العجينة البيتزا السابق ذكرها فىالطرق السابقة (العجينة الاساسية للبتزا)
-نصف كيلو لحم مفروم أحمر- ملعقة كبيرة بصل مفروم-٢ثمرة طماطم طازجة –٢ ثمرة فلفل رومي – ٢ ملعقة
كبيرة جبن رومي مبشور- ملعقة كبيرة شبت مفرى بقدونس للتجميل – ٢ ملعقة كبيرة بقدونس (أو خليط من الفلفل الرومي والحراق)- ملح فلفل أسود بهارات
<u>الطريقة</u> :
١ –تجهز العجينة ٢- نأخذ الفلف الرومى أولا ثم نقوم بتقطيعة الى شرائح رقيقة

٣ يتم تقطيع الطماطم إلى شرائح رقيقة ٤ -تفرد العجينة حوالي ١ سم ونضعها فى صنية مدهونة بالسمن ٠
يتم تتبيل اللحم ونضعها على العجينة ونضع شرائح الفلفل والطماطم ويرش على سطحها الجبن الرومى المبشور
٥- تخبز فى فرن على الحرارة وتجمل بالبقدونس ٠

بيتزا بالكلاوي

المقادير: مقدار من عجينة البتزا – نصف كيلو ضأن ٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون- بصلة كبيرة- ملعقة كبيرة بقدونس مفرى – ملح – فلفل أسود

الطريقة :
١- يتم نزع شحم الكلاوى ثم تقطع الكلاوى الى نصفين مع نزع القشرة الخارجية ويتم تقطيع الكلاوى فى ماء دافىء مع وضع قليل من الملح لمدة ما بين ١٥- ٢٠ ٠ دقيقة ثم توضع فى مصفاة لمدة ٥١٥ دقيقة٠
٢- نقوم بتقطيع البصل حلقات دقيقة٠
تتبل الكلاوى والفلفل وحلقات البصل وعصير الليمون وتترك لمدة نصف ساعة
٣- نقوم بفرد العجين بسمك حوالي ١ سم ونضعها في صاج مدهون٠
٤- ٥- نضع الكلاوى وحلقات البصل على العجينة مع مراعاة أن يكون شحم الكلاوى لآعلى٠
٥- نقوم بخبز العجينة في الفرن مرتفع الحرارة ونجملها بالبقدونس المفرى

بيتزا الدجاج بالثوم

المقادير:-عدد ٢ رأس ثوم مفرى- نصف كوب صلصة صويا- ٥ ملاعق كبيرة عسل أبيض- ١ ونصف كوب خل- ثلثي زيت –ربع كوب سمسم-مقدار من عجينة البيتزا- دقيق ذرة لفرد العجينة-٤ أنصاف صدور دجاج مخلية ومنزوعة الجلد ٠٠ -ربع كوب بصل أخضر مبشور- جبن رومي مبشور- كوب جبنة موزاريلا مقطعة٠

الطريقة:
١- نضع السمسم على النار مع التقليب حتى يصفر ويترك ليبرد٠
٢- نقوم بخلط الفلفل الأحمر والثوم وصلصة الصويا والعسل والخل

٣- نحمر قطع الدجاج في كوب من الزيت حتى يأخذ اللون الذهبي ويترك حتى يبرد٠
٤- نضعخليط الفلفل والثوم والصلصة على النار مع التقليب من حين لآخر مدة ١٥ دقيقة حتى يصبح الخليط سميك ونضيف قطع الدجاج الى الخليط مع التقليب لمدة ٣ دقائق ثم يرفع بعيدا عن النار٠
٥-نفرد عجينة البيتزا فى شكل دائرى وتدهن بالزيت ونغطيها بطبقة من الجبن المبشور ونضع الدجاج ثم ترش بالبصل الآخصر ونضعها بعد ذلك في الفرن٠
٦-بعد أن تحمر البيتزا تنقل إلى لوح التقطيع ويدهن السطح بالزيت ثم ترش بالسمسم المحمص وتقدم في الحال

بيتزا التونة

المقادير: علبة تونة كبيرة الحجم- ٢بيضة مسلوقة- ٣ثمرطماطم- ٢ فلفل رومي- ملعقة كبيرة بقدونس نفرى-٢-ملعقة كبيرة صلصة طماطم - مقدار من عجينة البيتزا –٢ ملعقة جبن رومي مبشورم-ملعقة كبيرة عصير ليمون- ملح وفلفل وزيتون أسود

الطريقة:

١- نقوم بتجهيز التونة بتتبيلها بعصير الليمون وقليل من شرائح الفلفل الأخضر

٢- تجهيز الطماطم وتقطيعها إلى شرائح وتتبل باللمح والفلفل ونضعها في مصفاة للتخلص من الماء الزائد٠
٢- ٤- يقطع البيض المسلوق حلقات ويتبل بالملح والفلفل ٠٠
٥- تفرد العجينة وتشكل حسب الرغبة٠
- ترص العجينة في صاج مدهون خفيف بالزيت٠

٦- نضع صلصة الطماطم بالثوم على العجينة ثم نضع عليها التونة المبتلة٠
٧- نجملها بحلقات البيض وشرائح الطماطم والزيتون ثم يرش عليها الجبن الرومى المبشور
٨- تخبز فى الفرن ونجملها بأوراق البقدونس وتقدم ساخنة أو حسب الرغبة

بيتزا الجبن الرومي

المقادير: كوب جبن رومي- مقدار من عجينة البيتزا-ثمرة فلفل رومي –ملعقة كبيرة زعتر - ملعقة كبيرة سمن- زيتون أسود

الطريقة : ١- نضع الجبن الرومي مع السمن والزعتر ويقلب الخليط جيدا

٣- نضع الفلفل الرومي على الخليط بعد تقطيعه إلى شرائح رفيعة

٤- تفرد العجين وتشكل حسب الرغبة وترص في صاج مدهون بالزيت أو السمن.

٥- نضع على العجينة طبقة من الخليط الجبن الرومي ثم تجمل بالزيتون الأسود وشرائح الفلفل الرومى.

٦- تخبز في فرن متوسط الحرارة حتى يحمر وجهها وتقدم ساخنة.

بيتزا البسطرمة

المقادير: نصف كيلو بسطرمة-٢ملعقة كبيرة جبن رومي مبشور –٣ ثمرة طماطم – ملعقة كبيرة ورق بقدونس مفرى- ٣ بيضة مسلوقة-٢ ملعقة كبيرة صلصة طماطم-٢ثمرة فلفل رومي- زيتون أسود- مقدار من عجينة البيتزا- ملح وفلفل

الطريقة

تنظف حواف البسطرمة وتقطع قطع صغيرة

٢- يقطع الفلفل الرومي شرائح رقيقة

٣- تقطع الطماطم شرائح رقيقة وتتبل بالملح والفلفل وتوضع في مصفاة للتخلص من الماء الزائد والبذور.

٤- يقطع البيض حلقات ويتبل بالملح والفلفل

٦- تفرد العجينة وتشكل حسب الرغبة ونضعها في صنية مدهونة بالزيت

٦-نقوم بوضع الصلصة ثم البسطرمة وحلقات البيض المسلوق وتجمل بشرائح الطماطم والفلفل الرومي والزيتون الأسود وترش بالجبن الرومي المبشور

٧- تخبز وتقدم ساخنة أو حسب الرغبة وتجمل بورق البقدونس.

بيتزا اللانشون

المقادير:مقدار من العجينة البيتزا –٤ثمرات طماطم نصف كيلو لانشون- نصف كيلو جبن شيدر- زيتون أسود –ملعقة كبيرة بقدونس مفرى-ملح وفلفل-٣ بيضة مسلوقة بقدونس للتجميل

الطريقة: يقطع البيض المسلوق حلقات ويتبل بالملح والفلفل وتوضع فى مصفاة للتخلص من الماء الزائد والبذور.

٣-يقطع اللانشون حلقات صغيرة وتنظف الجوانب وكذلك الجبن الشيدر

٤- تفرد العجينة وتشكل حسب الرغبة وتوضع فى صاج مدهون بالزيت

٥-نضع على العجينة حلقات اللانشون ثم فوق اللانشون نضع البيض والطماطم وتجمل بالبقدونس المفرى والزيتون ثم نضع عليها شرائح الجبن الشيدر.

تخبز في فرن متوسط الحرارة حتى يحمر وجهها ثم تخرج وتجمل بالبقدونس قبل تقدميها ساخنة أو حسب الرغبة

بيتزا البيض

المقادير : ٦ بيضة مسلوقة- ٢ ثمرة طماطم- مقدار عجينة البيتزا- ٣ ملاعق كبيرة جبن رومي مبشور- ملعقة كبيرة زبد أو زيت- ٢ ثمرة فلفل رومي- ملعقة كبيرة عصير ليمون- زيتون أسود

الطريقة:

١- تقشر الطماطم وتقطع شرائح رقيقة وتتبل بالملح والفلفل وتوضع في مصفاة للتخلص من الماء الزائد والبذور.

٢- يقشر البيض المسلوق ويهرس بالشوكة مع إضافة الزبد والنعناع وعصير الليمون ويتبل بالملح والفلفل

٣- يقطع الفلفل الرومي شرائح رقيقة.

٤-. تفرد العجينة وتشكل حسب الرغبة ثم ترص في صاج مدهون بالزيت.

٥- نضع طبقة من الخليط البيض على سطح الفطيرة ثم نضع شرائح الطماطم والفلفل الرومي والزيتون وترش بعد ذلك بطبقة خفيفة من الجبن الرومي المبشور.

٦-تخبز فى فرن متوسط الحرارة وتقدم ساخنة وتجمل بورق البقدونس ..

بيتزا الطماطم والأنشوجة

المقادير : مقدار من عجينة البيتزا-نصف كيلو (طماطم مفرومة) نصف كيلو بصل مقطع شرائح- ٧ملاعق كبيرة زيت زيتون- زيتون أسود١٠٠ جرام أنشوجة-ملح وفلفل-ملعقة كبيرة ثوم مفرى ٠

الطريقة:١- نضع البندورة فى أناء ونتبلة بالملح والفلفل ونتركه لمدة ١٥ دقيقة٠

٢- نضع الزيت فى إناء معدنى (طاسة) على نار هادئة ونضيف الية البصل ونقلبه لمدة ١٠ دقائق ونتبله باللملح والفلفل ٠

٣- تفرد عجينة البيتزا على صاج مدهون بالزيت ونتركه لمدة ١٠ دقائق ليخمر ٠

٤- نضع البندورة على سطح البيتزا والبصل ونضع عليه تلآنشوجة والزيتون الأسود والثوم الفرى ونرشها بالزيت ونضعها في فرن متوسط الحرارة لمدة ٣٠ دقيقة

٥- تنقل بعد ذلك إلى لوح خشبي ويدهن سطحها بالزيت وتقطع وتقدم ساخنة ٠

بيتزا البندورة والريحان

المقادير:- قطعة خميرة ١٥ جرام- ٢٥٠ جرام دقيق- ٣ ملاعق كبيرة لبن حليب- كوب ريحان أخضر- ملعقتان كبيرتان ماء ساخن- زيت زيتون- فص ثوم -ذرة ملح-نصف كيلو طماطم- بصلتان-٢٠٠جرام جبن موزاريلا-٥٠ جرام جبن بارميزان مبشور

الطريقة :١ تسال الخميرة في الماء الساخن وينخل الدقيق مع الملح في أناء عميق ونعمل حفرة في الدقيق مع الملح أناء عميق ونعمل حفرة في وسط الدقيق ونصب فيها الخميرة والزيت والحليب٠

نعجن العجينة لمدة ٥٦ دقائق حتى تصبح مرنة ونتركها في مكان دافئ لمدة ساعتين٠

٣- نفرم الطماطم بعد تقشيرها وإزالة البذور -ويفرم البصل مع الثوم والريحان ونضعها على النار مع قليل من الزيت حوالي ٣٠ دقيقة مع التقليب المستمر٠

٤- تفرد العجينة فص صاج مدهون ويدهن سطحها بالزيت ونضع عليها الخليط ثم نرشها بالجبن الموزاريلا والزيت

٥- تخبز في فرن متوسط الحرارة وتقدم ساخنة

بيتزا البطاطس

المقادير: نصف كيلو بطاطس مهروسة (بوريه)- نصف كيلو لبن- دقيق حسب العجن- قطعة خميرة في حجم البيضة- ملح وفلفل- زعتر- بيضتان- نصف كيلو صلصة- زيتون أسود-فلفل- كوب جبن مبشور-كوب لحم أو لانشون

الطريقة: ١- تذاب الخميرة في ملعقى سكر وقليل من الماء الدافئ وتترك لتخمر (عندما ترتفع الخميرة)٢- يخفق البيض واللبن ثم تضاف التوابل والملح ٠

٣- نضع البيض واللبن على البطاطس ونقلب جيدا ثم ينخل عليها الدقيق ويعجن ويضاف لها الخميرة وتعجن

٤- تفرد العجينة في صاج مدهون خفيف بالزيت وتترك في مكان دافئ حتى تتخمر (حوالي ٤٠ دقيقة)

تدهن بالصلصة المسبكة وترش بالزعتر

٧- نضع عليها الزيتون والفلفل واللحم (اللانشون)٠

٨- نرش عليها الجبن المبشور وتدخل الفرن حتى يحمر سطحها حوالي ٢٠ دقيقة